



LISTE DE COURSES 10 JOURS MOIS 3



Fruits & Légumes frais

Bananes – 6

Pommes – 4

Ananas - 1 petit

Mandarines - 6

Citrons - 5

Fruits de la passion - 4

Mangues fraîches ou

surgelées 2 ou 400g

Kiwis - 3

Fruits de saison : 500g

Myrtilles (frais/surgelés) 400 g

Framboises/fruits rouges - 200g

Avocats – 3 unités

Courgettes – 6 moyennes

Carottes – 10

Patates douces – 800g

Manioc / cambar/ songe- 400g

Pomme de terre - 300g

Poivrons: 4 (600g)

Brocolis 400g

Epinards – 300g

Aubergine - 300g (1)

Brèdes ou blettes: 1 botte

Oignons – 4

Ail – 1

Concombres - 2

Radis - 1botte

Haricots verts – 400 g

Tomates séchées- 1 bocal

Tomates cerises - 250g

Gingembre frais – 250 g

Roquette/mâche– 2 sachets

Poireaux - 3

Herbes fraîches

(persil,coriandre...) 1 botte

Fenouil - 250g



LISTE DE COURSES 10 JOURS

Céréales & Féculents

- Flocons d'avoine – 300 g
- Riz complet ou brun – 200 g
- Riz basmati – 500 g
- Quinoa – 200 g
- Nouilles aux oeufs 100g
- Nouilles de riz complet 80g
- Crackers aux graines – 4 unités
- Pain complet : 300g
- Feuilles lasagnes: 120g 6 feuilles
- Farine sarrasin/chataîgne/ pois chiche /complète - 250g total

Légumineuses & Protéines végétales

- Pois chiches cuits –200g
- Lentilles corail – 200 g
- Pois cassés secs – 250 g
- Tofu 400g
- Levure nutritionnelle - 1
- Protéines végétales en poudre 200g

Protéines animales

- Œufs (plein air ou bio) – 24
- Blanc de poulet - 800g
- Blanc de dinde – 400 g
- Boeuf pour sauté – 150 g
- Porc pour sauté -150g
- Poisson blanc 300g
- Poisson rouge 150g
- Truite fumée –100 g
- Sardines 2 boîtes





LISTE DE COURSES 10 JOURS

MOIS 3



Épices, huiles & condiments

Huile d'olive bio extra vierge
pressée à froid- 1L

Huile de coco ou huile de noix

Curcuma - cannelle -paprika-cumin

Curry, piment cayenne, muscade

Bouillon de légumes – 1 cube

Vinaigre de cidre - 100 ml

Sauce soja - 50 ml

Pulpe tomate - 400g

Produits **végétaux** & fromages

Lait d'amande ou coco 3 L

Yaourt végétal 4-5 pots

Yaourt grec: 1kg

Feta - 1 bloc 150g

Mozzarella light - 100g

Fromage ou parmesan 50g

Crème de riz: 300ml

Snacks & Douceurs saines

Chocolat noir 85 % ou + 200g

Dattes Medjool – 80g

Abricots secs - 80g

Baies de goji –100g

Miel/ sirop d'érable – 50 g

Coco rapée/cacao - 100 g

Oléagineux & graines

Graines de chia – 100 g

Graines de courge – 80 g

Graines de tournesol –80 g

Graines de chanvre/ lin - 100 g

Noix de cajou, brésil – 100 g

Amandes entières – 150 g

Cerneaux noix /pistaches 200g

Purée d'amande – 1 pot

Purée de sésame (tahin)-1 pot

